

## SAMODEJNE MISLI

**Ključno sporočilo:** Kognitivna popačenja (pristransko razmišljanje) ali samodejne misli poskušajo upravičiti in se zavzemati za vsakodnevne situacije, čeprav se ne skladajo z resničnostjo in na koncu škodijo naši samopodobi in našemu pogledu na svet. Razen pojavljanja na ravni posameznika (naša lastna interpretacija sveta), je to pristransko razmišljanje strategija, ki jo v ekstremističnih govorih uporabljajo za opravičevanje nasilja. Da bi preprečili radikalizacijo mladih in okrepili sposobnosti tistih, ki so sprejeli ekstremistično ideologijo, da bi odkrili pristransko razmišljanje, ki ga te skupine uporabljajo, morajo mladi biti sposobni zaznati najpogostejša kognitivna popačenja in razviti strategije za soočanje z njimi.

**Ključne besede:** samodejne misli, samoregulacija, čustvena inteligenca

**Povzetek:** Resničnost nas ne doseže vseh na enak način - vsakdo jo zaznava, si jo razlaga ali kodira na podlagi svojih shem, vrednot ali vzorcev. Prva stvar, ki jo lahko prepoznamo, je čustvo: imamo slab občutek, a ne vemo, zakaj; vendar je za tem občutkom negativna misel, ki se je sprožila, pa se včasih tega niti ne zavedamo. Če bomo vedeli, kako čustva delujejo in kako prepoznati samodejne misli, ki vplivajo na samopodobo in samozavest, nam bo pomagalo razviti strategije za soočanje z njimi.

Modul	Velikost skupine	Starostna skupina	Trajanje
• Strategije izhoda	• posameznik • majhna • srednja	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 45 min • 1 ura

### Cilji

- Poznati in odkriti tri sestavne dele čustev, ki se pojavijo v konfliktnih situacijah.
- Prepoznati samodejne misli, ki vplivajo na samopodobo, samozavest in na to, kako zaznavamo dogodke iz našega okolja.
- Poznati in izvajati kognitivne strategije za soočanje s samodejnimi mislimi.

### Opis dejavnosti

**Korak 1:** Izvedite brainstorming v zvezi s konceptom čustev. *Kako bi opredelili čustva? Koliko vrst čustev obstaja? Bi rekli, da je oseba lahko "čustvena"? Zakaj? Kako se počutite, ko se vam zgodi nekaj slabega? Ali nekaj dobrega? Ali so ti občutki na nek način podobni?*

**Korak 2:** Na tabli narišite tri stolpce, ki bodo predstavljali tri sestavne dele čustev ("čutim... "; "mislim... "; "naredim... "). Vprašajte po primeru čustev v nekem neprijetnem dogodku (neuspeh na izpitu, ko te nekdo ošteva itd.) in predstavite tri sestavne dele čustva. Na primer:

<b>Čutim...</b> jezo, srce mi hitro bije, postajam napet itd.;	<b>Mislim...</b> da me druga oseba ne razume;	<b>in kar naredim, je,</b> da kričim, žalim in odidem.
----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

**Korak 3:** Predstavite mehanizme, povezane s samodejnimi mislimi, in strategije za soočanje z njimi

(gl. Izroček 1 "Seznam samodejnih misli in strategij") Priporočljivo je, da na tablo napišete te mehanizme in opišete tipične besede za vsakega od njih.

**Korak 4:** (Sestavite majhne skupine in) udeležencem dajte list z opisi različnih situacij, ki odražajo samodejne misli (gl. Izroček 2 "Seznam primerov za analizo") Udeležence pozovite, da jih prepoznajo in predlagajo alternative.

**Korak 5:** Izvedite razpravo in razmišljajte o težavnosti naloge: Ali so se udeleženci poistovetili s katerimi od samodejnih misli in kako so se s tem soočili? Poskušajte poudariti dejstvo, da imajo te vrste misli izkrivljajoč učinek na naš pogled na svet in da običajno pridejo na plan, ko se nahajamo v napeti situaciji.

## Potrebni materiali

Tabla, pisala, papir, Izroček 1: "Seznam samodejnih misli in strategij": Izroček 2: "Seznam primerov za analizo" (ti sezname služijo za orientacijo).

### Izroček 1: Seznam samodejnih misli in strategij

#### KOGNITIVNO POPAČENJE ALI SAMODEJNE MISLI

OPREDELITEV	Mehanizem	Tipične besede
Pridemo do napačnih sklepov na podlagi enega konkretnega dejstva	prekomerno posploševanje	<i>Vsi_Vedno_Nihče</i>
Zelo splošne izjave o sebi in drugih	splošno obsojanje	<i>Jaz sem... Sem zelo...</i>
Obravnavanje stvari samo z negativnega vidika	selektivna abstrakcija	<i>To je slabo... in to... In to... in to...</i>
Gledamo na stvari kot na celoten (dober ali slab) vidik	vse-ali-nič / Črno in belo (manihejsko razmišljanje)	<i>To je popolnoma... Jaz sem čisto...</i>
Počutimo se krive za vse, ne glede na to, če smo odgovorni za to, kar se je zgodilo, ali ne.	samoobtoževanje	<i>Ne vem, kako, ampak temu bi se moral izogniti _ vedno vse pokvarim</i>
Čutimo, da je vse, kar se dogaja okrog nas, vedno povezano z nami	poosebljanje	<i>Zaradi mene ni prišel... rekel je, da zaradi mene...</i>
Verjamemo, da drugi stvari vidijo isto kot mi	projekcija	<i>Ne razumem, zakaj tega ne delamo, če pa je mojemu bratu všeč ... Zelo me zebe, zato si obleci pullover...</i>
Mislimo, da imamo mi nadzor nad vsem.	Hiper-samokontrola	<i>Vse lahko naredim...</i>
Mislimo, da ni nič pod našim nadzorom.	Hipo-samokontrola	<i>Nič ne morem storiti... Kar bo, pa bo</i>
Uporabljamo čustva, predsodke, sočutje ali odpor za ocenjevanje resničnosti.	čustveno razmišljanje	<i>Ne maram ga/je, zato mu/ji gre slabo ... To je imenitno, zaradi tega je dobro...</i>

"strategije za soočanje s samodejnimi mislimi"

- Prekinite samodejne misli (intenzivne besede ali stavki): ne, lažeš, utihni, nehaj s tem, ni res...
- Razkrijte mehanizem.
- Analiza, ki temelji na dejstvih, in upošteva celotno resničnost iz njenih različnih vidikov.
- Pozitivne misli, osredotočanje na dobro stran stvari.
- Samopotrditve lastne vrednosti in možnosti na realističen in optimističen način.

## Izroček 2: Seznam primerov za analizo

Primeri samodejnih misli za razrešitev v skupini:

- Ne glede na to, da sem rekel, da grem na trg, mi nihče ni posvečal pozornosti. Nikoli me ne poslušajo.
- Treh izpitov nisem opravil. Učitelji me imajo na piki. Nimam nobene možnosti...
- Erika je izdala mojo skrivnost. Človek ne more nikomur zaupati.
- Lahko rečeš, kar hočeš, a ljudje nimajo istih pravic in pika.
- Ponudil sem pomoč sošolcu, a je noče. Nihče noče ničesar od mene.
- Neki ljudje me ustrahujejo in ne vem, kaj naj storim. Govorijo mi, da sem neumen in ne vem, kaj naj storim.

## Metodologija

Analiza primerov in skupinska diskusija.

## Nasvet za trenerja

- Število mehanizmov prilagodite starosti in razvojni stopnji skupine.
- Priporočamo, da pripravite tabelo z glavnimi mehanizmi in strategijami za soočanje s samodejnimi mislimi, ki jo razdelite udeležencem.
- Ta dejavnost obravnava drugo komponento čustev (asociativno razmišljanje). Priporočamo, da pred tem izvedete nekaj aktivnosti v zvezi s čustvenim samozavedanjem, v katerih bodo udeleženci prepoznali čustva in njihove fizične znake (prva komponenta).

## Viri / Literatura

Prerejeno po: Lázaro P. (1998). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros jóvenes (Spodbujanje zdravega prilagajanja naših mladih). Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. (projekt za spodbujanje duševnega zdravja za adolescente in njihove starše). »Descubriendo pensamientos erróneos« (Odkrivanje nepravilnih čustev). *Špansko ministrstvo za zdravje in potrošnjo: 23. España.*



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*SAMODEJNE MISLI.* Pridobljeno na Nedelja, januar 5, 2025 od  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE558/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje